

SESSIÓ 06

ESCALFAMENT

RUNNING

1



CARDIOVASCULAR
MARXA OUTDOOR

00:10:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	10 MINUTS
RECUPERACIÓ:	
	00:00:00

Ves caminant tranquil, sense presses per anar escalfant poc a poc.

2



FORÇA QUÀDRICEPS
WALKING LUNGES

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	10 C/CAMA
RECUPERACIÓ:	
	00:00:00

Ves caminant flexionant els genolls fins a quasi tocar el terra amb el genoll de darrere.

3



FLEXIBILITAT LUMBAR
GIRS LONGITUDINALS DE TRONC AMB MALUC FLEXIONAT

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	10 C/PEU
RECUPERACIÓ:	
	00:00:00

Flexiona el tronc i toca un peu amb la mà contrària. Ves passant d'un peu a l'altre alternativament.

4



CARDIOVASCULAR
PASSOS ALTERNES A ALTA VELOCITAT

00:10:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	50 PASSES
RECUPERACIÓ:	
	00:00:00

Fes passes seguides a molta velocitat. Cada 4-5 passes ves canviant endavant i endarrere.

5



FLEXIBILITAT GLUTI
ESTIRAMENT DINÀMIC EXTENSOR DE MALUC

00:10:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	10 C/CAMA
RECUPERACIÓ:	
	00:00:00

Caminant, a cada passa portes el genoll al pit agafant-lo amb les mans i estira'l.

SESSIÓ 06

ENTRENAMENT

RUNNING



6

CIRCUIT

00:04:00

**FARTLEK DE CARRERA A L'AIRE
LLIURE**

SÈRIES:	REPETICIONS:
 4	 2 MINUTS
RECUPERACIÓ:	
 00:00:00	

Ves corrent amb comoditat. Posa atenció a la trepitjada; no piquis amb el taló al terra.

7



CIRCUIT

00:01:00

MARXA OUTDOOR

SÈRIES:	REPETICIONS:
 4	 5 MINUTS
RECUPERACIÓ:	
 00:00:00	

Camina a un ritme que et permeti recuperar-te del córrer.

Avui començarem a allargar els minuts de córrer. Farem 2 minuts corrent, seguits de 5 minuts caminant. **Ho repetirem 4 vegades.**

SESSIÓ 06

ESTIRAMENTS

RUNNING

8



FLEXIBILITAT BESSÓ/SOLI
ESTIRAMENT DE BESSÓ

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	30SEG. - 1MINUT
RECUPERACIÓ:	
	00:00:00

9



FLEXIBILITAT
FEET OVER DE BOX HAMSTRING
STRETCH - LEFT

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	30SEG. - 1MINUT
RECUPERACIÓ:	
	00:00:00

10



FLEXIBILITAT GLUTI
ESTIRAMENT DE MALUC DEMPEUS

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	30SEG. - 1MINUT
RECUPERACIÓ:	
	00:00:00

11



FLEXIBILITAT ABDOMINALS
ESTIRAMENT DE PSOES

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	30SEG. - 1MINUT
RECUPERACIÓ:	
	00:00:00

12



FLEXIBILITAT ESQUENA
ESTIRAMENT DORSAL SEMPEUS

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	30SEG. - 1MINUT
RECUPERACIÓ:	
	00:00:00

Mantens la posició atent a la respiració entre 30 segons i 1 minut. A l'expirar intenta estirar una mica més, però amb comoditat, sense dolor.